



340 gram
groenten per
portie *

Keto Vis-venkelpakketje uit de oven

! Weinig koolhydraten

KETOGEEN Vandaag een heerlijke witvis op het menu: heek. De heekfilet is stevig tijdens het bakken en zacht van smaak. We eten de heekfilet lekker in een pakketje uit de oven met venkel en wortel. Let op dit is een ketoëen gerecht: hoog in vet en laag in koolhydraten.

35 min | 517 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Rode ui	st	1	1	2	3
Wortel	g	150	300	400	600
Venkel	st	0.5	1	2	2
Citroen	st	0.25	0.5	1	1
Heekfilet	g	100	200	300	400
Crème fraiche	ml	50	100	125	200
Knoflookteen	st	1	2	2	3
<i>zelf toevoegen:</i>					
Olijfolie (of boter)	el	1.5	3	4.5	6
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 200 °C. Gebruik per persoon een stuk aluminiumfolie of bakpapier om de vis in te verpakken (of gebruik een ovenschaal).
2. Pel de ui en snijd in halve ringen. Schil de wortel en snijd in kleine staafjes (julienne). Was de venkel en snijd in hele dunne plakjes. Bewaar wat venkelgroen om het gerecht mee te garneren. Was de citroen en snijd per persoon een mooi plakje (bewaar de rest van de citroen voor de saus).
3. Verhit olie (of boter) in een bakpan en roerbak de wortel en venkel 5 minuten. Schep de groenten uit de pan, verdeel het over de folie (of in de ovenschaal) en leg de vis erboven op. Breng op smaak met peper en zout. Leg de uienringen en een plakje citroen bovenop de vis. Vouw het pakketje dicht zodat er geen vocht uit kan lopen en laat aan de bovenkant een stukje open zodat de stoom eruit kan. Plaats 15-20 minuten in de voorverwarnde oven.
4. Roer de crème fraiche los met olijfolie extra vierge. Rasp wat citroenschil erover en pers het sap erboven uit. Pers ook de knoflook erboven uit en klop alles goed door elkaar. Breng op smaak met zout en peper.
5. Serveer de vispakketjes met de citroensaus erbij.

Tip: Je kunt de venkel ook in dunne plakken snijden en grillen in een grillpan.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

